

为什么不笑

爸爸给小明讲笑话，讲了一个又一个，小明都没有笑。

爸爸问小明：“你为什么还不笑呀？”

小明说：“我在等你讲一个好笑的笑话呢。”

学习效率提升小妙招

【少年心事】

老师，我总在学习上“磨洋工”：坐书桌前半天，摸橡皮、看窗外、翻漫画，作业总完不成，常熬夜赶工。背10个单词花两小时才记3个，遇难题想不出就拖延，想快点做完却控制不住分心，看着同学高效学习，我好着急！您有什么实用妙招帮我快点调整状态吗？

【专家解惑】

学习效率低，这确实是件需要重视的事，但是别着急，这不是你“不认真”，只是还没找到让学习变高效的小技巧！今天就给你分享几个超简单的方法，帮你告别“磨洋工”，轻松提升学习效率。

首先可以试试“番茄工作法”，我们的注意力像小电池，需要及时充电。你可以准备一个小计时器，定好25分钟，这段时间里只专注做一件事——写数学作业就只写数学，读课文就只读课文，不玩文具、不喝水，也不闲聊。等闹钟响了就休息5分钟，站起来伸伸懒腰、眺望一下远方，或者吃一小块水果；重复3次后，就可以好好玩20分钟作为奖励，试一次你就会发现，原来专注25分钟一点都不难，不知不觉就能把作业做完啦！

如果遇到“写作文”这类大任务时，别害怕，可以把它们拆成“小台阶”，就像爬楼梯一级一级走就很轻松。比如写“我的妈妈”这篇作文，先花5分钟想妈妈平时最喜欢做什么，再花10分钟把想到的事写成3句话，接着花15分钟给每句话加细节，最后花5分钟检查有没有错字，这么一拆，“写作文”就变成了4个简单的小步骤，做起来一点都不慌。

还要记得给书桌“减减肥”，如果书桌上堆满玩具、零食、漫画书，写作业时就总忍不住想摸一摸，花5分钟把书桌整理干净，只留当下要用的课本、作业本和笔，其他东西收进抽屉。每天学习前花1分钟摆整齐，看着干净的书桌，你会更想坐下来学习，也不会浪费时间找东西。

要是学习时遇到不会的题别硬扛，先跳过去做后面的，做完再回头想；也可以记下来问爸妈、老师或同学，还可以站起来活动5分钟，帮妈妈摆摆碗筷、给花浇浇水，让大脑“换个频道”，回来再想可能就有新办法了。

其实提升学习效率一点都不难，关键是找到适合自己的小方法，慢慢养成习惯。相信你一定能找到属于自己的学习节奏，变成效率超高的小能手～

【本期嘉宾】

刘燕：滁州市明湖小学心理教师，高级心理咨询师。辅导心理剧《让爱流动起来》《你若盛开，蜂蝶自来》均获滁州市一等奖。

爱的教室

在劳动中传递爱

□淮南市谢家集区第一小学 秦 燕

“以爱心为甘露，师道传薪火，以勤勉为风帆，勇毅追梦想”。作为一名教师，不仅要教导学生学习也要教会学生生活。苏霍姆林斯基曾说：“劳动是有神奇力量的民间教育学，给我们开辟了教育智慧的新源泉。这种源泉是书本教育理论所不知道的。”在“五育融合”下，我秉承“生活即教育，劳动正当时”的育人方式，将劳动教育全面渗透到班级活动的各个环节中去，让孩子们在劳动中感受美，在劳动中感受爱。今天，我要分享和孩子们的劳动故事。

班级是开展劳动教育的重要阵地，学生每天进行的常规值日工作，就是非常好的劳动资源。从孩子们入校开始我就和他们一起对班级中的劳动事务进行分析，共同找出值得重视的问题，探讨每个人承担的职责，一起从劳动的角度确定好班级管理的岗位，鼓励他们自主申报劳动服务岗。经过充分的沟通，孩子们认识到看似小小的班级也蕴含了丰富的劳动智慧：桌椅摆放的技巧、地面的清扫、小菜园的浇灌、黑板的擦洗等等，在全员讨论的基础上形成了《班级小主人职责表》，孩子们很喜欢这些岗位，我也欣喜地看到他们的变化，两年来孩子

们积极参与班级管理，个个都有主人翁精神，学校每月一次的“流动红旗”一直在我们班“屹立不倒”。

“青葵园”劳动基地是我和孩子们的秘密花园，在这里我给孩子们讲解各类植物的养护要点，从蔬菜的浇水频率、光照需求，到蔬菜的生长周期管理等。当然“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，我也带着学生亲历劳动实践活动的各个过程，同学们在实践活动中掌握了种植蔬菜的基本流程和方法，明白了种植不易的道理，在大自然这本“活教材”中，用双手播种下幸福的幼苗，期待着丰收的喜悦。劳动课或课余时间，总能看到同学们来到劳动基地翻地、锄草、浇水、施肥、搭架子，忙得不亦乐乎。同时为了让孩子的智慧在这片小小的园地中得以生长，我在种植实践中加入了很多小任务：制作观察记录表，让孩子使用画画、记录数据、拍照等方式，记录植物生长的特点……在活动中，同学们动手实践、出力流汗、接受锻炼、磨炼意志，培养了正确的劳动价值观和良好的劳动品质。

春暖花开的四月，莴笋、小番茄成熟了，孩子们在老师和家长的协助下小心翼翼地采摘了希望的果实，每一个人的脸上始终洋溢着纯真的笑容，那是劳动的喜悦，也是对丰收的期待。我们将收获的果实变成了餐桌上的美味，在班级里举行了一场劳动成果品鉴会，孩子们吃着自己亲手种植、采摘、制作的蔬菜，在教室里分享着幸福和满足，那一刻，劳动让孩子们对班级和同学的爱变得具象化，也让我们二（2）班更有凝聚力。

我坚信劳动习惯的养成，会成为孩子们一生的财富，积极参与劳动实践，去感受到劳动的乐趣，这份热爱会伴随孩子们健康成长。在未来的学习和生活中，我将继续引领孩子们学会尊重自然、热爱劳动，以积极的态度面对一切。